



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 800 ml GEFRO Suppe
- 2 Stück Hähnchenbrust ohne Haut
- 1 kleine Mango
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g rote Linsen
- 1 Zitrone (Saft)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,2 g Fett	17,5 g Kohlenhydrate	30 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	249 kcal
Brennwert				

Curry-Linsensuppe mit Hühnerspießen

1. Hühnerspieße vorbereiten:

2 Stück Hähnchenbrust längs in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** mit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** verrühren und die Spieße damit marinieren.

2. Suppe kochen:

100 g rote Linsen mit 800 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** in einem Topf aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 4 Minuten garen.

3. Gemüse zugeben:

2 Stangen Staudensellerie putzen und in sehr feine Scheiben schneiden, zu den Linsen geben und weitere 3–4 Minuten köcheln lassen.

4. Fruchtige Note:

1 kleine Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mangowürfel in die Suppe geben und mit Zitronensaft sowie etwas **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

5. Spieße braten & Servieren:

Eine Pfanne erhitzen und die Hühnerspieße darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Die heiße Suppe in Schalen füllen und mit den Hühnerspießen servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Ein Klecks Minzjoghurt sorgt für eine besonders frische Note. Einfach 2–3 Minzblätter fein schneiden, mit etwas Joghurt verrühren und in die heiße Suppe rühren.

Variante: Wer es würziger mag, ersetzt die **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** durch die warm-würzige **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** – so entsteht eine aromatische Asia-Variante mit charakteristischem Geschmack.